

# 핵심 전력 이탈 힘겨운 시즌...6연속 우승 저력은 '쌩쌩'

## V리그 훈련캠프를 가다

## | 7시즌 연속 우승 도전하는 삼성화재

2013~2014시즌 NH농협 프로배구 V리그가 11월2일 개막한다. 남자부 7개 팀과 여자부 6개 팀이 각각 5, 6라운드 경기를 통해 팬들에게 감동과 열정, 재미를 안길 예정이다. 팀당 30경기를 치러 볼 배구에 나갈 팀을 가린다. 디펜딩 챔피언 삼성화재(남자부)와 IBK기업은행(여자부)은 도전하는 다른 팀 간 전력차가 크지 않아 역대 가장 팽팽한 시즌이 될 전망이다. 스포츠동아는 시즌 개막을 앞두고 마무리 훈련에 들어간 남녀구단 캠프를 찾았다. 감독의 시즌 구상과 훈련 성과, 예상 포메이션, 키플레이어 등을 살핀다.

석진욱·여오현 공백...세트당 2점 손실 예상  
실전 투입 선수 10명뿐...체력 강화 구슬땀  
KOVO컵 실패 후 명상훈련 통해 멘탈 강화  
레오·이선규 기대...팀 결속력 최고의 강점

### ●키 플레이어 : 고준용



은퇴한 석진욱을 대신한다. 공격과 블로킹은 석진욱 보다 좋지만 서브리시브가 관건이다. 신치용 감독은 "편하게 잘 해준다면 경기의 포인트가 될 것이다. 믿고 있는 만큼 경기에서 보여주느냐가 관건"이라고 했다. 훈련에서는 좋은 기량을 보이지만 실전에 약한 단점을 보완하느냐가 숙제다.

### ●IN&OUT

#### IN

이강주(FA영입) 이선규(FA보상선수)  
김명진,이광인, 구본탁, 최민국(이상 신인)

#### OUT

여오현(FA이적), 신도훈(FA보상선수)  
김홍정(신생팀 확대드래프트)  
최귀엽 박윤성(이상 군입대) 석진욱(자유계약)

### ●예상 포지션



적용하면 228점이 줄어든다. 지난시즌 세트평균 득점 23.60이 이번 시즌 21.60으로 떨어진다. 시즌 전제로 보면 9.66세트, 약 3경기를 덜 이긴다는 얘기다.

수치보다 더 위험한 것은 조직력을 지켜주던 기술적 리더가 빠져 안정감이 허물어질 가능성이 크다는 점이다. 배구는 정해진 득점을 내는 경기지만 실점을 얼마나 잘 막느냐가 중요하다.

백업요원도 모자란다. 19명의 엔트리 가운데 실전에 투입될 선수는 10명뿐이다. 이들로 시즌을 버텨야 한다. 체력강화에 집중한 이유다. 경쟁자가 없으면 주전들의 긴장감이 떨어질 가능성도 있다. 예상 못한 부상자가 생기면 삼성화재의 앞길은 험로가 된다.

### ●이번 시즌 키워드는

존중, 상대에 대한 존중, 심판판정에 대한 존



삼성화재는 2013~2014시즌을 앞두고 베테랑 석진욱과 여오현이 빠져나갔지만 제대로 된 중원은 하지 못했다. 다만 레오가 일찍 합류해 힘을 보탤 것, 특유의 조직력을 앞세워 7시즌 연속 우승의 금자탑에 도전한다. 선수들에게 지시하고 있는 신치용 감독(가운데).

중, 선수끼리의 존중, 관중에 대한 존중 등이 이번 시즌 키워드다. 이 화두를 어떻게 표현할 것인가를 놓고 감독은 고민하고 있다.

신 감독은 최악의 상황을 예측해놓고 문제를 풀어가는 스타일이다. 문제는 이미 알아냈다. 해결 방법은 원칙과 삼성화재가 가장 잘하는 것에서 찾으려고 한다. 그동안 팀을 지켜왔던 생활관리를 더욱 강화하고 철저한 사전대비만이 시즌을 이겨낼 해답이라고 믿는다.

KOVO컵 실패 이후 선수단은 명상훈련을 많이 했다. 기술보다 멘탈에 많은 신경을 썼다. 물론 희망도 있다. 에이스인 외국인 선수 레오가 지난 시즌 보다 일찍 팀에 합류했다. 몸 상태도 좋다. 대한항공 산체스, 현대캐피탈 아가메즈와의 대결에서 이기고 싶다는 의지가 강하다. 베테랑 국가대표 이선규의 가세로 중앙은 더욱 튼튼해졌다. 5일 새신랑이 된 이선규는 신혼여행도 반납했다. 여오현을 대신할 리베로 이강주도 제 몫은 충분히 해낼 것으로 보인다. 시즌을 풀어나가는 노하우와 연속우승으로 쌓인 선수들의 자부심은 전력 이상의 힘이다. 주장 고희진은 "선수 몇 명이 없다고 흔들리지는 않는다. 우리 팀 에이스는 삼성화재다. 그동안 그래왔고 앞으로도 그럴 것"이라고 했다.

레오를 향한 국내 선수들의 관심과 배려는 삼성화재만의 장점이다. 이강주가 레오를 자주 집으로 초대해 함께 시간을 보내며 호흡을 맞춰가고 있다. 신 감독도 추석 때 레오를 집으로 불렀다. 동료들의 과분한 배려를 레오도 안다. 그는 "여오현의 결정을 후회하게 해 주겠다"며 동료들에게 약속했다. 신 감독은 새로운 시즌을 앞둔 각

오를 묻자 이렇게 말했다.

"6시즌 연속 우승할 때도 힘든 때가 몇 번 있었다. 가장 힘든 때는 2007~2008시즌이었다. 모두 현대캐피탈이 5년 정도 우승을 이어갈 것이라고 했지만 우리는 신진식 김상우 방지섭이 없이도

10만 달러짜리 선수 안젤코를 데리고 해냈다. 2010~2011시즌도 끝에서 시작해 준플레이오프를 거쳐 우승을 했다. 우리의 힘은 팀 분위기다. 이번에도 힘들겠지만 버티면 기회는 올 것이다."

윤인 | 김준건 전문기자 marco@donga.com 트위터@kimjongkeon

### ●어떻게 훈련 했나

8월부터 체력강화훈련을 했다. 9월30일 설악산 대청봉 등반을 정점으로 몸 상태를 끌어올렸다. 10월1일 설악산 단합대회를 마치고 본격적인 기술 훈련에 들어갔다. 9월까지의 양 위주의 훈련이었고, 이제는 질을 높이는 훈련에 집중하고 있다.

훈련 강도는 이전보다 더 높았다. 신인지명선수 한 명은 입단 첫날 훈련을 견디지 못하고 프로배구 선수를 포기하고 나갔다. 훈련도 다른 팀과는 달리 1.2군을 분리했다. 주전과 비주전의 실력차가 커 내린 선택이었다. 코트에 뛰는 선수 한 명이 느슨해지면 팀 전체가 느슨해진다는 것이 배구계의 정설이다. 10월13일부터 19일까지 일본 시즈오카에서 벌어지는 일본 전년도 12명의 선수만 데려간다. 훈련의 밀도를 높이고 있다.

### ●전력변화 요인으로 사라진 2점을 매워라

팀 전력에 큰 변화가 생겼다. 베테랑 석진욱과 여오현의 공백이 커 보인다. 고희진과 함께 팀을 떠날만한 기동이었다. 전문가들은 삼성화재의 전력이 전보다는 떨어질 것이라고 본다. 신 감독도 "세트당 2점 정도는 떨어질 것"이라고 계산했다.

그 2점을 어떻게 만회하느냐가 숙제다. 지난시즌 삼성화재는 총 114세트를 뛰어서 2690득점을 했다. 현대캐피탈 대한항공에 이어 총득점 3위였다. 신 감독의 계산은 이번시즌 30경기에 그대로

## 쿠바·호주·러시아·헝가리...글로벌 용병시대

### ■V리그 외국인선수 국적 살펴보니

올 시즌 V리그에 뛴 외국인 선수들의 국적이 다양해졌다.

우리카드를 제외하고는 남녀 12개 팀의 외국인 선수 계약이 끝났다. 외국인 선수의 국적을 보면 남자는 쿠바출신이 많다. 무려 3명이다. 삼성화재에서 성공신화를 쓴 레오의 영향이다. 대한항공과 KEPCO 모두 산체스라는 쿠바선수과 계약을 맺었다. 대한항공은 마이클 산체스고, KEPCO는 아디엘 산체스다. 두 구단이 선수등록 이름을 어떻게 할지를 놓고 아직 입장을 정리하지 못했다. 사무국장이 만나 협의하기로 했다. 두 명의 산체는 9월27일 연습경기에 출전해 1세트만 뛰었다.

이밖에 남자부는 호주와 러시아 헝가리 콜롬비아 출신이 V리그와 인연을 맺었다. LG손해보험은 토마스 패트릭 에드가(호주)를 선택했다. 러시아엔게시의 아르파드 바로티는 남자팀 최초의 헝가리출신이다. 2008~2009시즌

여자부 KT&G가 최초로 헝가리의 마리안을 데려왔다. 현대캐피탈의 리버맨 아가메즈는 최초의 콜롬비아 국적, 역대 최고 몸값 선수다. 여자부는 6명의 국적이 모두 다르다. 미국 시민권을 딴 우크라이나 출신 선수(IBK 기업은행 올레나)와 불가리아에서 모델로 활동한다는 소문이 있던 엘리스 바실레바(한국생명), 입국 때부터 남다른 패션을 보여줬던 현대건설의 엘리츠 바사(터키) 등이 있다. 외국인선수 복이 많았던 KGC인삼공사는 브라질의 조이스를 선택했다.

지난시즌 V리그를 경험한 니콜(미국)과 베띠(도미니카공화국)는 9월25일 중남미리그 선수권대회 결승에서 대결했다. 미국이 이겼는데 그 결과에 GS칼텍스는 웃었다. 미국이 11월12일부터 일본에서 열리는 그랜드챔피언스컵 대회에 출전하면 도로공사의 니콜이 대표팀에 차출될 가능성이 크지만 GS는 베띠를 시즌 개막부터 쓸 수 있기 때문이다.

김준건 전문기자

편집 | 박재윤 기자 parkjy@donga.com 트위터@parkjyon

## 누워서도 찜질하니 잠이 솔솔, 효과 쑥쑥 발 뜨끈뜨끈 '허브족욕'

### 허브의 효능에 뜨끈한 찜질 효과까지! 발이 찬 분에게 더욱 좋은 '허브 발찜질팩'

발은 제 2의 심장. 사람이 늙고 병들면 먼저 발에 이상이 나타나게 된다. 그래서 발을 잘 알고 발 관리를 잘 하면 장수할 수 있다. 옛말에 죽한상심(足寒傷心)이라는 말이 있다. 발이 차면 심장이 상한다는 뜻이다. 우리 몸의 가장 끝이었지만 소홀히 관리하여 발을 차게 놔두면, 가장 중심부인 심장에까지 크게 영향을 미친다는 것이다. 두 발만 따뜻하게 하는 방법으로, 언제 어디서나 간편하게 즐길 수 있따는 장점 때문에 바쁜 현대인들에게 인기 만점이다.

### 효능 높은 허브가 듬뿍, 허브 발찜질팩

허브의 효능은 이제 누구나 좋다는 것을 잘 안다. 하지만 반드시 주목해야 할 것은 각종 허브의 조합이다. 조합할 수록 그 효능이 더욱 높아진다. 라벤다, 오레가노, 레몬그라스, 카시아 토레, 펜넬, 로즈마리 6가지가 찜질팩에 꽉 채워져 있다. 우수한 효능을 가진 허브들을 배합, 허브가 갖고 있는 유효 성분들을 체할 수 있다. 겉피는 100% 면으로 친환경적이다.

### 전자렌지에 2~3분이면 찜질준비 끝

찜질에는 여러 가지 다양한 방법들이 있고 전기제품도 많다. 그러나 허브 발찜질팩은 일반적인 찜질과는 다르다. 전자렌지에 2~3분만 돌리면 30분 동안 뜨끈하게 족욕을 즐길 수 있다. 아주 간편하다. 누워서도 거실에 앉아서도, 자면서도 할 수 있는 족욕으로 이보다 더 간편하고 편할 수는 없다. 하루 30분이면 피로가 빨리 풀리고 숙면을 취할 수 있다.

허브 발찜질기 구매시 눈찜질기(19,800원)를 사용으로 드립니다 (선착순 300분에 한함)



눈이 무겁고 쑥 빠질 것 같은 느낌이 들때 눈찜질팩을 전자렌지에 30초~1분 정도 돌려 눈에 대고 있으면 한결 시원한 느낌이 든다.

## 로드워크 북부허리 찜질팩 아고 허리야~ 배와 허리를 간편히 지진다!

우리 몸은 36.5℃의 정상체온을 항상 유지해야 한다. 정상 체온에서 세포는 쉼 없이 움직이며 활발하게 대사 작용을 한다. 이렇게 활발히 움직일 때 세포는 깨끗하고 건강하다. 자체온도로 인해 세포의 움직임이 둔화되면 갖가지 문제가 유발된다. 특히 면역세포의 70%는 장에 존재하기 때문에 복부를 따뜻하게 해주면 장 건강에 도움을 준다.

집에 하나쯤은 꼭 있어야 할 '핫한' 아이템이다. 늘 배가 차서 장이 고생하시는 분들은 물론 허리가 아픈 분들에게도 기대하고 만점이다. 찜질팩을 전자렌지에 2~3분만 돌리면 30분 동안 뜨끈하게 찜질을 할 수 있다. 마치 뜨거운 아랫목에 누워 지지는 느낌이다. 벨크로가 있어 복부나 허리에 고정시키고 다른 일도 할 수 있어 더욱 좋다.

뜨겁다 싶을 정도의 견딜만한 온도로 찜질을 하면 근육을 풀어주며 단전을 데우는데 효과적이다. 또한 6가지의 허브가 찜질팩을 꽉 채워 허브의 효능까지 느낄 수 있다. 몸이 열을 감아서 냉증이 있거나 손발이 찬 여성들, 갱년기 주부, 직장인, 학생, 허리 아픈 남성 등에게 추천한다. 로드워크에서는 선착순 300분에 한해 북부허리 찜질팩 구매시 눈찜질기(19,800원)를 사용품으로 지급한다.

제품명 북부허리 허브찜질팩 (눈찜질팩 시은제품)

색상 카키 외피 면100% 충전재 100% 천연허브

무게 1400g 크기 502x23cm

한정특가 1개 ₩90,000→₩69,000

제품신청 1544-8707



로드워크 눈찜질기



제품명 허브 발찜질기(국내 생산) 중량 650g 한정특가 ₩90,000→₩69,000  
충전재 100% 천연건조허브(라벤다, 오레가노, 레몬그라스, 카시아 토레, 펜넬, 로즈마리)

제품신청 1544-8707 농협 : 302-0703-9130-21 예금주 : 정 호 영